



Dulces Sugerencias

Cuando se está tratando de perder peso, reducir los dulces algunas veces puede estorbar en el camino hacia su éxito. Aquí se presentan algunas ideas acerca de formas para controlar los antojos de azúcar y disfrutar los postres sin sentirse como una prohibición.

- **Coma frutas después de la cena.** La fruta es una fuente natural y saludable de azúcar que puede ayudar a satisfacer los antojos de dulce después de la cena. Cree un hábito de comer por lo menos una porción de fruta fresca después de la cena de manera que no consuma ricos postres que puedan sabotear su saludable dieta. Escoja cosas como:
 - Uvas congeladas o ½ plátano congelado sumergido en chocolate
 - Frutas con chocolate o yogur (fresas, manzanas, plátano)
 - Manzana o pera horneada
- **Prepare una versión mini de su postre favorito.** Algunas veces todo lo que se requiere es un bocado o dos para sentirse satisfecho y aún así puede disfrutar del antojo, pero con una fracción de las calorías. Si hacer una versión mini es difícil, entonces simplemente comparta una porción de su delicia favorita con alguien. Aquí están algunas ideas para las mini versiones o para compartir:
 - Tortas
 - » Pruebe el pastel de ángel
 - » Hornear pasteles utilizando yogur o compota de manzana sin azúcar en lugar de aceite



- » Utilice cubierta batida sin grasa o merengue en lugar de glaseado
- » Coloque fruta como cubierta
- Tartas
 - » Prepare una corteza de galleta y utilice menos aceite en la corteza
 - » Deje la corteza de la parte de arriba o vaya con un amigo
- **Disfrute de una delicia congelada.** El frozen yogurt bajo en grasa o sin grasa está disponible en casi todos los sabores imaginables, y puede ser una excelente delicia cuando tiene antojos de algo frío.



Otras delicias congeladas incluyen:

- Frozen yogurt bajo en grasa, helado de leche, o sorbete
- Paletas bajas en azúcar o sin azúcar o barras de helado
- Paletas de hielo de solo-fruta hechas con puré de frutas de temporada como la sandía, melocotones, fresas, peras, o 100% jugo de fruta
- Malteadas o batidos preparados al mezclar frutas congeladas, enlatadas, o frescas y leche o yogur bajo en grasa. Agregue hielo para hacerlo extraordinariamente fresco y refrescante.
- **Que sea sencillo.** Pruebe con chocolate caliente sin azúcar o té caliente con sabor, puré de manzana sin azúcar, galletas de animalitos, o palomitas de maíz espolvoreadas con canela. Consulte el folleto “Ataque de Meriendas” MOVE!® para más sugerencias.

